

Özel Eğitim İhtiyacı Olan Öğrenciler İçin

ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARINA YÖNELİK ÖZELLEŞTİRİLMİŞ PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

Okul Öncesi



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

unicef 
her çocuk için

Özel Eğitim İhtiyacı Olan Öğrenciler İçin
**ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARINA
YÖNELİK ÖZELLEŞTİRİLMİŞ
PSİKOEĞİTİM PROGRAMI**
Okul Öncesi

Ankara, 2024

BAŞ EDITÖR

Doç. Dr. Mustafa OTRAR

YAYIN KOORDİNATÖRÜ

Serpil ALTUNCU VAROL

EDİTÖRLER

Doç. Dr. Mustafa OTRAR

Prof. Dr. Serap NAZLI

YAZARLAR

Doç. Dr. Betül Gökçen DOĞAN LAÇIN

Dr. Öğr. Üyesi Emre LAÇIN

YAYINA HAZIRLAYANLAR

Uzm. Psk. Dan. Elif Asena AKIN

Uzm. Psk. Dan. İsmail YILDIRIM

KATKI SUNANLAR

Uzm. Psk. Dan. Esat ÖZGÖRENEK

Psk. Dan. Betül GÜZELOĞLU

Psk. Dan. Merve Kübra AKSOY

Psk. Dan. Nursema ULUTAŞ

Psk. Dan. Sabahat SÖYLEMEZ

TASARIM

JANR MEDYA

Baskı ve Cilt

JANR MEDYA

Genel Yayın No: 9703

Tanıtıcı Yayınlar Dizi No: 3247

ISBN: 978-975-11-8226-5

Yayında beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Milli Eğitim Bakan-
lığı ve UNICEF'in görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır.

İÇİNDEKİLER

Zorlayıcı Yaşam Olayları ile Baş Etme	07
Programın Yapısı	09
Programın Uygulama Esasları	11
Programın Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımı	13
Kaynakça	15
Zorlayıcı Yaşam Olaylarına Yönelik Özelleştirilmiş Psikoeğitim Planı ve Oturum Planları	16
Veli Oturumu:	18
OTURUMLAR	21
1. Oturum: Kedi Sarma Korkuyor ve Üzülüyor	21
2. Oturum: Kedi Sarma Nefes Egzersizini Öğreniyor	29
3. Oturum: Kedi Sarma'nın Dedesi Hastalanıyor	38
4. Oturum: Kedi Sarma'nın Evini Sel Basıyor	46

Zorlayıcı Yaşam Olayları ile Baş Etme

Dezavantajlı grup içerisinde yer alan özel eğitim ihtiyacı olan öğrenciler ve onlara sunulan eğitim hizmeti normal gelişim gösteren akranlarına göre farklılaşabilmektedir. Milli Eğitim Bakanlığı, özel eğitim ihtiyacı olan bireyleri, Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliğinde şöyle tanımlamıştır: "Bireysel ve gelişim özellikleri ile eğitim yeterlilikleri açısından akranlarından anlamlı farklılık gösteren birey", üstün yetenekli birey ise, "yaştlarına göre daha hızlı öğrenen, yaratıcılık, sanat, liderliğe ilişkin kapasitede önde olan bireylerdir" (MEB, 2018). Aynı yönetmelikte "okul rehberlik servisi öğrencilerin okula uyumu ve eğitime erişimi ile ilgili gerekli tedbirleri alarak uygulama takibini yapar" ibaresi yer almaktadır.

Rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar öğrencilerin gelişimlerini destekleyen, rehberlik hizmetlerini yürüten kişilerdir. Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin amacı öğrencilerin yaşam becerilerinin gelişimine katkı sağlamaktır. Böylelikle bireylerin içinde buldukları çevreye uyum sağlaması ve mutlu olmaları desteklenir. Özel eğitim ihtiyacı olan öğrenciler, akademik ve sosyal olarak akranlarına kıyasla daha fazla desteğe ihtiyaç duymaktadır. Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerinin bağımsız yaşam becerisinin desteklenmesi ve zorlayıcı yaşam olaylarına karşı güçlendirilmesi önem arz etmektedir.

Zorlayıcı yaşam olayları, aşırı derecede örseleyici, başa çıkması zor olan, kişinin varlığını ve beden bütünlüğünü tehdit eden, değer sistemini ve temel inançlarını sarsan normal yaşamın dışındaki olaylar olarak tanımlanmaktadır (Monson ve Fiedman, 2006). Zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaşan bireyler aynı olaylara farklı tepkiler gösterebilirler ve aynı şekilde etkilenmeyebilirler. Zorlayıcı yaşam olaylarına bireylerin nasıl tepki göstereceği, olayın ileride ruhsal bir soruna dönüşüp dönüşmeyeceği; travmatik olayın şiddeti, kişinin aile öyküsü ve genetik yatkınlığı, zorlayıcı olaylarla baş etme yöntemleri, sosyal destek kaynakları, zorlayıcı yaşam olayı deneyimleri gibi faktörlerden etkilenir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Zorlayıcı yaşam olayları karşısında kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilmesi ve uyum sağlayabilmesine psikolojik sağlamlık adı verilmektedir (Sameroff, 2005). Başka bir tanımlamada ise psikolojik sağlamlık bireyin sistemine zarar verme olasılığı bulunan ve aniden ortaya çıkan tehdit durumuyla başa çıkabilme özelliğidir (Rutter, 2013). Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde konunun beş temada ele alındığı görülmüştür. Bunlar; üstesinden gelmek, uyum ve alışma, olağanüstü geçmişin gerektirmemesi, iyi bir ruhsal sağlık ve kendini toparlamaktır (Masten, 2001).

Psikolojik sağlamlığı ele alırken risk faktörlerinden ve koruyucu faktörlerden bahsetmek yararlı olacaktır. Risk faktörleri bireylerin zorlayıcı yaşam olaylarından etkilenme olasılığının yüksekliğini ifade etmektedir. Koruyucu faktörler ise zorlayıcı yaşam olaylarından etkilenme olasılığını azaltmaktadır. Risk faktörlerinden biri bireyin gelişimsel geriliğinin olması halidir (Stainton vd., 2019). Bu durumda, özel eğitim ihtiyacı olan öğrenciler risk grubunda olup zorlayıcı olaylarla baş etme becerilerinin geliştirilmesi önemlidir.

Özel eğitim ihtiyacı olan okul öncesi dönem çocuklarının zorlayıcı yaşam olaylarıyla baş edebilmeleri için programların tasarlanması gerekmektedir. 4-6 yaş grubundaki özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilere baş etme programları hazırlanırken aşağıdaki bilgiler dikkate alınması yararlı olacaktır:

- Zorlayıcı yaşam olayları ile baş etmeye yönelik hafif düzey zihinsel yetersizliği olan okul öncesi öğrencilerinin güçlendirilmesi önemlidir. Bu dönemdeki çocuklar hem içinde buldukları yaşam dönemi gereği hem de yaşadıkları dezavantajdan dolayı risk grubunda yer almaktadır.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan okul öncesi öğrencilerinin akranları ile aralarındaki farkın büyümemesi için erken dönemde verilen eğitim çok önemlidir.
- Bilişsel olarak bu çocuklar yaşadıkları zorlayıcı olayları algılamakta ve anlamlandırmakta zorlanabilir. Ancak, yaşanan zorlayıcı olaylar karşısında hissedilen duyguların benzer olduğu unutulmamalıdır.
- Okul öncesi öğrencilerin öğrenme süreçleri dikkate alınarak; programların drama, hikâye, rol oynama gibi yaşantısal yöntemler ile hazırlanması uygun olacaktır.
- Okul öncesi dönemindeki çocukların ince motor becerileri henüz gelişmemiş, kaba motor becerileri ise yeterince olgunlaşmamıştır. Bu sebeple öğrencilerin gelişimsel özellikleri dikkate alınarak etkinliklerin uygulanması önemlidir.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan okul öncesi öğrencilerinin akranlarından daha geri düzeyde olacağı unutulmamalıdır. Bu nedenle öğretmenlerin, öğrencilerin özelliklerine göre ek olarak destek sunmaları faydalı olacaktır.
- Gelişimsel özellikleri gereği, okul öncesi dönemindeki öğrenciler girişimciliği desteklenmelidir. Öğretmenlerin ve anne babaların; öğrencileri cesaretlendirmesi, onlara yardımcı olması ve rehber olması önemlidir.
- Okul öncesi dönemindeki çocuklar üzerinde anne babaların etkisi yadsınamaz. Anne babaları bilgilendirmek, okulda öğrendiklerini evde desteklenmesini sağlamak oldukça önemlidir.

- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan okul öncesi öğrencilerinin gelişimsel ve sosyal yönden akranlarına yaklaşması için aile ve okulun işbirliği yapması gerekmektedir. Bu nedenle sürece anne baba katılmalı, onların desteği alınmalıdır.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan okul öncesi öğrencilerinin öğrenmelerinin pekiştirilmesi için etiket, simge, şekil gibi somut kaynaklara başvurulabilir.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan okul öncesi öğrencilere öğretme ve uygulama küçük adımlar şeklinde olmalıdır. Her adım için çocuk cesaretlendirmeli ve pekiştireçlerden faydalanılmalıdır.

Programın Yapısı

Gelişimsel rehberlik modeli; gelişimsel-önleyici müdahaleler ile öğrencileri olası problemlere öngörüsöl tarzda hazırlayan, planlı programlı uygulama yapan bir modeldir (Nazlı, 2023). Okul öncesi öğrencilerinin zorlayıcı yaşam olayları ile baş etme becerileri kazandırılması Zorlayıcı Yaşam Olaylarına Yönelik Özelleştirilmiş Psikoeğitim Programının temel hedefidir. Söz konusu psikoeğitim programı ile hafif düzey zihinsel yetersizliği olan okul öncesi öğrencilerinin zorlayıcı yaşam olayları ile baş etme becerilerini geliştirmek hedeflenmiştir.

Bu anlayışla tasarlanan psikoeğitim programının yapısı aşağıda verilmiştir:

- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan okul öncesi öğrencilerinin genel gelişim düzeylerini desteklemek için psikoeğitim programı birincil önleme düzeyinde tasarlanmıştır.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan okul öncesi öğrencilerinin bireysel kaynaklara (yaşamı düzenleme, nefes-gevşeme egzersizi gibi), sosyal kaynaklara (ebeveynler, öğretmen gibi güvenli yetişkinler) ve kurumsal kaynaklara (hastane, emniyet, itfaiye, AFAD gibi) yönelmesini sağlayacak şekilde tasarlanmıştır.
- Bu üç kaynağa erişebilmesi için öğrencilere temel yaşam becerileri kazandırılarak, olası travmatik olaylara ve problemlere karşı gelişimsel-önleyici destek verilmiştir.
- Programın kazanımları Wellman ve Moore'un taksonomisi dikkate alınarak "algılama" düzeyinde belirlenmiştir.
- Kazanımlar dikkate alınarak hafif düzey zihinsel yetersizliği olan okul öncesi öğrencilerinin potansiyellerine, gelişim ve hazırbulunuşluk düzeylerine göre hikâye ve tekerlemeler tasarlanmıştır.

- Kitapta verilen hikâyeler ve psikoeğitimde yer alan etkinlikler hafif düzey zihinsel yetersizliği olan okul öncesi öğrencileri içindir. Hikâyeler ve etkinlikler hafif düzey otizm, özel öğrenme güçlüğü ile diğer yetersizlik alanlarındaki (bedensel, işitme, görme) ortopedik öğrencilere göre uyarlanabilir esneklikte tasarlanmıştır. Okullarda yetersizlik türlerine göre rehber öğretmenler/psikolojik danışmanlar etkinlikleri uyarlar.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan okul öncesi öğrencileri için algılama düzeyinde 4 kazanım; bu kazanımlara yönelik atölye destekli 4 psikoeğitim oturumu tasarlanmıştır. Ayrıca psikoeğitim programı öncesinde anne ve babaları bilgilendirmek için veli oturumu tasarlanmıştır.
- 4 oturumluk psikoeğitim programında öğrencilerin zorlayıcı olaylarla baş etmelerini sağlamak, onların yaşam becerilerini güçlendirmek hedeflenmiştir. Bu nedene ilk oturum duyguları tanıma, ikinci oturum kişisel kaynaklarını fark etme, üçüncü oturum çevresel kaynakları fark etme ve dördüncü oturum kurumsal kaynakları fark etmeye yönelik hikâyeleri içermektedir. Her oturum atölye ile desteklenmiş ve 4 atölye tasarlanmıştır. Veli bilgilendirme oturumu ile birlikte toplam 9 oturumdan oluşmaktadır.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan okul öncesi öğrencilerinin baş etme becerilerini geliştirmek, bağımsız yaşamlarını desteklemek son derece önemlidir. Bu nedenle öncelikle duyguları fark etme ve kişisel kaynakları fark etme konusuna yer verilmiştir.
- Zorlayıcı Yaşam Olaylarına Yönelik Özelleştirilmiş Psikoeğitim Programı özel uzmanlık gerektirdiği için rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından uygulanır.
- Psikoeğitim programı hem hafif düzey zihinsel yetersizliği olan okul öncesi öğrencilerinin potansiyellerine ve gelişim düzeylerine hem de rehber öğretmen/psikolojik danışmanın yetkinlikleri dikkate alınarak tasarlanmıştır.
- Program 10 kişilik sınıflarda ve/veya öğrencilerin özel durumları dikkate alınarak küçük gruplar halinde (2-4 öğrenci) uygulanacak şekilde tasarlanmıştır.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan okul öncesi öğrencilerinin öğrenme süreçlerinde "tekrar" büyük bir rol oynamaktadır. Bu nedenle atölye destekli psikoeğitim etkinlikleri hazırlanmıştır.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan okul öncesi öğrencilerinin tüm duyu organlarına hitap edecek şekilde hikâyeler, tekerlemeler ve atölye etkinlikleri hazırlanmıştır. Böylelikle öğrencinin öğrenme süreçleri desteklenmiştir.

- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan okul öncesi öğrencilerinin öğrenme süreçlerinde aile ortamında desteklenmesi ve okulda öğrendiklerinin evde tekrar edilmesi önemli olduğu için; programda ailenin iş birliği ve katılımı önemsenmiştir. Psiko eğitim öncesi veli oturumu tasarlanmıştır. Burada ailelere zorlayıcı yaşam olayları, özel eğitim ihtiyacı olan çocukların risk grubunda olduğu ve psiko eğitim programının öneminden bahsedilmiştir.
- Program hafif düzey zihinsel yetersizliği olan okul öncesi öğrencilerinin gelişimsel özelliklerine uygun olarak sade, yalın ve yaşantısal olarak tasarlanmıştır.
- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin duygusal gelişimlerinin desteklenmesi, özellikle özsaygı düzeylerinin gelişimine yönelik çalışmaların yürütülmesi amacıyla program tasarlanmıştır. Bu nedenle söz konusu program hikâye temelli tasarlanmıştır. Hikâyenin ana kahramanı Kedi Sarma olup hikâye Kedi Sarma'nın kahramanlıklarını anlatmaktadır. Kedi Sarma ile hikâyelerin hem öğrencilerin bilişsel ve duyuşsal seviyesine uygun olması hem de rol model olması ve özsaygılarının desteklenmesi sağlanmıştır. Oyuncak pelüş kedi yavrusu ile hikâyeler sevimli-sempatik ve öğrencilerin yaşına uygun bir hayvan ile eşleştirilmesi, rol model olması ve eğlenerek öğrenmelerine özen gösterilmiştir.

Programın Uygulama Esasları

Program, hafif düzey zihinsel yetersizliği olan okul öncesi öğrencilerinin zorlayıcı yaşam olayları ile baş etme becerilerini geliştirmek için onların gelişimsel özellikleri, ihtiyaçları ve öğrenme süreçlerine dikkate alınarak hazırlanmıştır. Psiko eğitim oturumları, 30 dakika psiko eğitim oturumu ve bir 30 dakika atölye oturumu olacak şekilde yapılandırılmıştır.

Programın uygulama sürecinde önerilen hususlar aşağıda sıralanmıştır:

- Program oturum planı, atölye destekli psiko eğitim formatında tasarlanmıştır (Form-1). Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan okul öncesi öğrencilerinin öğrenme süreçleri dikkate alınarak, öğrencilerin 'aktif' katılımını sağlamak ve öğrendiklerinin tekrar edilmesi önemsenmiştir. Bu nedenle atölyeler ile zenginleştirilmiştir. Program, bir ders saati (30 dakika) psiko eğitim ve bir ders saati atölye (30 dakika) olacak şekilde uygulanır.
- Program, aralıksız olarak 5 hafta boyunca devam edecek şekilde uygulanır. İlk önce velilere bilgilendirme oturumu yapıp sonrasında öğrencilere yönelik oturumlara başlanır. Örneğin haftada bir ders saati psiko eğitim (tercihen Pazartesi ya da Salı günü) ve bir ders saati atölye (tercihen Perşembe ya da Cuma) uygulaması şeklinde yapılabilir.

- Psikoegitimin oturumları ile atölyenin nasıl gerçekleştirileceği hakkında bilgiler “danışma süreci” ile “atölye” kısmında yer almaktadır.
- Danışma sürecinde öncelikle öğrencileri meraklanmaları sağlanır. Öğrencilerde merak oluşturulduktan sonra o oturum için önerilen hikâye okunur. Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan okul öncesi öğrencilerinin dikkat süresi göz önüne alınarak, hikâye canlandırma yapılarak, gerekli yerde tonlamalarda bulunularak yaklaşık 15 dakikalık zaman diliminde tamamlamaya özen gösterilir.
- Hikâye sonrası kalan zaman diliminde ise hikâye hakkında sorular sorulup etkileşim sağlanır. Daha sonra tekerleme söylenir. Tekerlemeler her oturumun kazanımına uygun, çocukların ilgisini çekecek şekilde hazırlanmıştır. Her çocuğun tekerlemeye eşlik etmesi için öğretmenin cesaretlendirmesi önemlidir. Tekerleme söylenirken tekerlemeye uygun dans edilip çocukların hareket etmesi teşvik edilir.
- Her oturum sonunda özetlemeye yapılarak neler yapıldığı ve neler öğrenildiği vurgulanır.
- Psikoegitim programının en önemli tamamlayıcı parçası atölye uygulamalarıdır. Atölye yeni bir oturum değil, gerçekleştirilen oturumun uygulama kısmı zenginleştirilerek tekrar edilmesidir. Burada amaç öğrenme yaşantısının “tekrar” edilerek pekiştirilmesidir.
- Psikoegitim programının uygulama sürecinde özel eğitim öğretmeni, rehber öğretmen/psikolojik danışman birlikte sınıf içerisinde yer alırlar. Özel eğitim öğretmeni oturumlar süresince rehber öğretmen/psikolojik danışmana yardımcı olur.
- Atölye bir ders saatidir (30 dk); öğrencilerin drama, oyun gibi yaşantısal teknikler ile oturumu tekrar deneyimlemesi için fırsat sağlanır.
- Ayrıca oturumlarda çocukların sepmatik ve yakın hissettikleri aynı zamanda hikâyenin karakteri olan Kedi Sarma ile etkinlikleri somutlaştırma yapılır.
- Kitapta sunulan psikoegitim programı oturumlarında ve hikâyede, öğrencilerin etkinlikleri daha kolay öğrenmesi ve somutlaşması için “Kedi Sarma” karakterlerinden yararlanılmıştır. Program için özel olarak tasarlanan kedi yavrusu Sarma diğer derslerde kullanılmaz, psikoegitim programının etkinliklerinde yararlanılması sağlanır.

- Psikoeğitimlere ailenin katkısı oldukça önemlidir. Bu nedenle program öncesi anne babalara veli oturumu gerçekleştirilir.
- Öğretmen tüm öğrencileri görecektek şekilde oturur. Hikâye kitabını tüm öğrencilerin görmesi önemlidir. Gerekli yerlerde tonlama yapılması, canlandırması ve öğrencilerin dikkatini çekmesi gerekmektedir.

Programın Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımı

Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilere uygun tasarlanan programın ölçme ve değerlendirmesi "süreç odaklı" yapılır. Süreç odaklı yaklaşıma göre rehber öğretmen/psikolojik danışmanın gözlemleri, anne babave öğretmenindeğerlendirmeleri sonucunda program kısa vadeli kontrol edilir. Bunun için örnek olan sunulan Değerlendirme Formundan yararlanılabilir (Form-1). Rehber öğretmen/psikolojik danışman her oturum için kazanım ve göstergeler doğrultusunda Form-1'in maddelerini oluşturur. Oluşturulan değerlendirme formu bir öğrenci için psikoeğitim sonunda sınıf rehber öğretmeni tarafından doldurulur. Değerlendirme formundan 8 puan ve üzeri elde edilmişse bu öğrencinin öğrenmiş olarak kabul edilmesi anlamına gelmektedir. Değerlendirme formları bir nüsha halinde hazırlanır, rehber öğretmen/psikolojik danışmana teslim edilir.

Form-1

Zorlayıcı Yaşam Olaylarına Yönelik Özelleştirilmiş Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu

Öğrencinin;

Ad-Soyadı:

Numarası:

Sınıfı :

Sayın öğretmen,

Öğrencinizi okulda (sınıf, ev içi, aile arasında, bahçe, oyun parkı gibi) gözlemleyerek, psikoeğitim programının kazanımlarına ilişkin göstergelere ulaşma derecesini puanlayınız.

① Hayır ② Kısmen ③ Evet anlamına gelmektedir.

Göstergeler	①	②	③
1. Korkmuş yüz ifadesi ile üzülmüş yüz ifadesini birbirinden ayırır.	①	②	③
2. Nefes egzersizi yapmayı bilir.	①	②	③
3. İhtiyaç duyduğunda çevresindeki yetişkinlerden yardım ister.	①	②	③
4. Acil durumlarda aranması gereken numara sorulduğunda 112'yi söyler.	①	②	③

İlave görüşünüz varsa arka sayfaya yazınız.

Öğretmen

Tarih/İmza

Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman

Tarih/İmza

KAYNAKÇA

Cüceloğlu, D. (2001). İnsan insana. (54. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi

Ekşi, H. ve Güler, M. (2023, 17-18 Temmuz). Aile psikolojik sağlamlık ölçeği kısa formu (APSÖKF)'nin Türkçe'ye uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. 9. Uluslararası Erciyes Bilimsel Araştırmalar Kongresi, Kayseri, Türkiye.

Garmez, N. (1987). Stress, competence, and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology and the search for stress-resistant children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 2, 159-174.

Garmez, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56, 127-136.

Goleman, D. (1996). Duygusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir? İstanbul: Varlık Yayınları.

Güngör, N. (2016). İletişim kuramlar-yaklaşımlar. (3. Baskı). Ankara: Siyasal Kitabevi.

James, W. (2007). *The principles of psychology*. Harvard: Harvard University.

Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.

Krane, N. E. R., & Tirre, W. C. (2005). Ability assessment in career counseling. In S.D.Brown & R.W.Lent (Eds.), *Career development and counseling* (330-352), New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Kuzgun, Y. (2000). *Meslek danışmanlığı: Kuramlar ve uygulamalar*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Zorlayıcı Yaşam Olaylarına Yönelik Özelleştirilmiş Psiko eğitim Planı ve Oturum Planları

Zorlayıcı Yaşam Olaylarına Yönelik Özelleştirilmiş Psiko eğitim Planı (Atölye Destekli 1. Önleme Düzeyi)	
Kuramsal Temeller	Psikolojik danışma kuramları (bilişsel/davranışçı, birey merkezli), öğrenme kuramları (sosyal öğrenme kuramları, klasik-edimsel koşullanma), gelişim kuramları
Üye Sayısı	4-10 kişi
Yaş	Anaokulu grubu (4-6yaş)
Oturum Sayısı ve Süresi	Bir oturum veliye bilgilendirme (60dk); öğrenci ile 4 psiko eğitim oturum ve 4 atölye (bir ders saati, 30 dk)
Araç Gereçler	Hikâye Kitabı: Kahraman Kedi Sarma Zorlukları Yeniyor
Programın Genel Amacı	Gelişimsel, önleyici ve koruyucu temelli tasarlanan programın amacı hafif düzey zihinsel yetersizliği olan okul öncesi öğrencilerini zorlayıcı yaşam olaylarına hazırlamaktır. Öğrencilerimizin şimdi ve gelecek yaşamlarında bağımsız bireyler olmaları, zorlayıcı durumlarda başa çıkmalarının desteklenmesi programın genel amacı olarak belirlenmiştir.
Kazanımlar	Veli oturumu: <ul style="list-style-type: none">• Programın çocuklarının gelişimindeki önemini fark eder.• Program sürecinde aile ortamında nasıl destek vereceğini kavrar. Öğrenci oturumu: <ol style="list-style-type: none">1. Üzüntü ve korku duygularını fark eder.2. Zorlayıcı olaylarla baş etmede kişisel kaynaklarını fark eder3. Zorlayıcı olaylarla baş etmede çevresel kaynaklarını fark eder.4. Zorlayıcı olaylarla baş etmede kurumsal kaynaklarını fark eder

İçerik	<p>Veli oturumu:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tanıtım, bilgilendirme ve iş birliği <p>Öğrenci oturumu:</p> <ol style="list-style-type: none">2. Oturum/Atölye: Kedi Sarma Korkuyor ve üzülüyor3. Oturum/Atölye: Kedi Sarma korku ve üzüntüsünü söylüyor4. Oturum/Atölye: Kedi Sarma'nın dedesi hastalanıyor5. Oturum/Atölye: Kedi Sarma'nın evini sel basıyor.
Danışma Süreci	<ul style="list-style-type: none">• Program öncesi anne babalara veli oturumu yapılacaktır. Bu oturumda anne babalar, program hakkında bilgilendirilecektir. Veli oturumu 60 dakika sürecektir.• Program haftada bir ders saati psikoeğitim oturumu ve bir ders saati psikoeğitim atölyesinden oluşmaktadır.• Psikoeğitim oturumunda hikâye okuma, tekerleme söyleme, bilgilendirme, model olma, rol oynama, soru cevap çalışması teknikleri kullanılacaktır.• Psikoeğitim atölyelerinde; psikoeğitim oturumlarındaki kazanımların tekrar edilerek pekiştirilmesi amacı ile yaşantısal teknikler kullanılacaktır.
Değerlendirme Süreci	<p>Süreç değerlendirmesi yaklaşımı benimsenecek; rehber öğretmen/psikolojik danışmanın gözlemleri, veli ve öğretmenin değerlendirmeleri ile program kısa vadeli kontrol edilecektir.</p>

Veli Oturumu

Oturumun Adı: Anne Babalar Kedi Sarma İle Tanışıyor	
Oturumun Amacı	Anne babaları zorlayıcı yaşam olayları hakkında bilgilendirme, onlara öneriler sunma ve Zorlayıcı Yaşam Olaylarına Yönelik Özelleştirilmiş Psikoeğitim Programı hakkında bilgilendirme.
Kazanım	Zorlayıcı yaşam olayları ile baş etmenin çocuklarının gelişimindeki önemini fark eder. Zorlayıcı yaşam olayları ile baş etmede nasıl destek vereceğini fark eder.
Süre	60 dk
Araç-Gereç, Materyal	Soru sorma, anlatım yöntemi
Danışma Süreci	<ol style="list-style-type: none">1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman öncelikle kendini tanıtır, oturum hakkında kısa bilgi verir: "Değerli anne babalar, hoş geldiniz. Ben okulumuzun rehber öğretmen/psikolojik danışmanıyım. Öğrencilerimize okula uyum, kendi ifade etme, ilişki kurabilme gibi birçok konuda yaşam becerilerini desteklemek için rehberlik hizmetlerini tasarlıyorum ve uyguluyorum. Biliyorsunuz zaman zaman zorlayıcı olaylar (depem, sel, kaza vb.) yaşıyoruz. Bu süreçler hem bizi hem de çocuklarımızı etkiliyor. Bugün sizlere bu konuda hem bilgi vereceğim hem de çocuklarınızla yapacağım 8 (4 psikoeğitim ve 4 atölye) oturumdan oluşan zorlayıcı yaşam olayları ile baş etme programını anlatacağım." açıklamasını yapar.2. Anne babaların ısınması ve birbirini tanıması için tanışma etkinliği gerçekleştirilir. Bu etkinlik içinde doğru yanlış yoktur, anne babaların ısınması, birbirini tanıması yeterli olacaktır: Rehber öğretmen/psikolojik danışman "Değerli anne babalar, grup içerisinde birbirini tanımayanlar olabilir. Bu sebeple bir tanışma etkinliği yapacağız. Hadi başlayalım." der. Aşağıdaki tanışma etkinliği sürecine geçilir: "Rehber öğretmen/psikolojik danışman oturum öncesinde katılımcıların isimlerinin yer aldığı yaka kartlarını hazırlar. Ek olarak tüm katılımcıların isimleri küçük kâğıtlara yazılıp katlanarak uygun bir kutuya konulur. Rehber öğretmen/psikolojik danışman velilerin isimlerinin yazılı olduğu yaka kartlarını diğer katılımcıların göremeyeceği bir şekilde velilere dağıtır. Daha sonra katılımcılar sırayla ortaya gelerek kutunun içerisinden bir kâğıt seçer ve kâğıtta yazan ismin kime ait olduğunu tahmin etmeye çalışır. Herkesin bir tahmin hakkı bulunmaktadır. Yanlış tahminler olduğunda kâğıt katlanıp tekrar atılır. Tüm üyelerin ismi açılınca, etkinlik sonlandırılır."

- 3.** Rehber öğretmen/psikolojik danışman “Zorlayıcı yaşam olayları dediğimizde aklınıza ne geliyor?” sorusunu yöneltir ve gönüllülerden aldığı cevaplar sonrasında aşağıdaki açıklamayı yapar:
“Deprem, sel, yangın, heyelan, savaş ve çeşitli kazalar neticesinde insanlar, fiziksel ve psikolojik travmalar yaşayabilir. Aslında ani, beklenmedik, yaşamımızı tehdit eden ve baş etmekte zorlandığımız olaylar zorlayıcı yaşam olayları olarak tanımlanmaktadır. Bu olaylar sonrasında bireyler yoğun korku, kaygı ve çaresizlik duygularını hissedebilir. Aynı zamanda kişilerin güvenlik, kontrol ve anlam algısı da zedelenabilir. Az önce bahsettiğimiz zorlayıcı yaşam olayları, kişinin kendi başına gelebilir, kişi bir başkasının yaşadıklarına şahit olabilir ya da bir başkasının yaşadıklarını duymuş olabilir. Bu üç durumda da kişilerin psikolojik olarak etkilenmeleri normaldir. Bu zorlayıcı yaşam olayları sonrasında risk altında olmak ve olay sonrasında belirsizlikler yaşamak çeşitli stres tepkilerine yol açabilmektedir” der.
- 4.** Rehber öğretmen/psikolojik danışman “Az önce, zorlayıcı yaşam olayları karşısında bazılarının risk altında olduğundan bahsettim. Sizce kimler risk altındadır?” sorusunu yöneltir ve gönüllülerden aldığı cevaplar sonrasında aşağıdaki açıklamayı yapar:
“Bireyin sahip olduğu bazı özellikler nedeniyle beklenmedik bir olayın travmatik olaya dönüşmesine, kriz sonrası tepkilerin yoğunluğunun ve sıklığının artmasına ve travmaların ortaya çıkmasına neden olan bazı etmenler vardır. Bunlardan biri de gelişimsel açıdan dezavantajlı olmaktır.”
- 5.** Rehber öğretmen/psikolojik danışman anne babalara aşağıdaki soruyu yönelterek neler hissettiklerini sorar ve ne yapacakları hakkında bilgi alır.
“Yolda giderken bir arabanın küçük bir çocuğa çarptığını gördüğünüzü hayal edin. Olay anında ne hissedersiniz?” Bu sorunun cevabını gönüllü katılımcılardan alır.
- 6.** Rehber öğretmen/psikolojik danışman daha sonra şu açıklamayı yapar:
“Zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaşan neredeyse herkes korku ve stres yaşar. Bu durum tüm insanlarda görülebilecek evrensel bir tepkidir. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası verilen bu tarz ilk tepkiler normaldir.”
- 7.** “Şimdi çocuklarınızı düşünmenizi istiyorum. Sizce zorlayıcı yaşam olaylarından sonra çocuğunuz hangi tepkileri gösterebilir? Siz çocuklarınıza nasıl yaklaşırdınız?” sorusunu yöneltir ve gönüllülerden aldığı cevaplar sonrasında aşağıdaki açıklamayı yapar:

“Hem çocuğun hem yetişkinin yaşadığı zorlayıcı olaylar sonrasında verdiği bu tepkiler, anormal bir olaya karşı verilen normal tepkilerdir. Çocuklarınız da zorlayıcı yaşam olayları karşısında çeşitli tepkiler verebilir. Bu tepkiler çocuklarımızın içinde bulunduğu gelişim dönemlerine göre farklılık gösterebilir. Çocukların gelişim dönemlerine göre gösterdikleri stres tepkilerini bilmek, bu süreçte onları anlamamızda bize yol gösterici olacaktır. Çocuklarınızı bu durumla ilgili konuşmaya cesaretlendirebilir, sizinle iletişim kurmasına ve duygularını paylaşmasına destek olabilirsiniz”.

8. Ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki açıklamayı yapar:

“Sevgili anne babalar, zorlayıcı yaşam olayları karşısında sizlerin çocuklarınıza destek olması çok önemli. Aynı zaman da çocuklarınızın bağımsızlığının desteklenmesi, zorlayıcı olaylar karşısında baş edebilmeleri önemlidir. Bu nedenle öğrencilerimize bu beceriyi kazandırmak için psikoeğitim yapmak istiyorum. Psikoeğitim belli bir konuda bireyleri bilgilendirerek öğretme sürecidir. Bu süreçte oyunlar ve hikâyeler aracılığıyla zorlayıcı yaşam olaylarıyla başa çıkma konusunda etkinlikler gerçekleştireceğim. Bu psikoeğitim, 4 hafta sürecek ve haftanın iki günü öğrencilerle toplanacağız. Hikâyemizin kahramanı Kedi Sarma. Bakın sizi onunla tanıştırayım. Çocuklarınızdan sık sık onu duyacaksınız. Psikoeğitim ile çocukların hem eğlenmesini hem öğrenmesini sağlayacağım. Bu süreçte sizlerin desteği çok önemli. Çocukların evde pekiştirilmesi, desteklenmesi ve cesaretlendirilmesi gerekmektedir.”

9. Anne babaların psikoeğitim ile ilgili soruları, görüşleri ve önerileri alınarak aşağıdaki açıklama yapılır: “Şimdiden işbirliğiniz ve çocuklarınıza desteğiniz için teşekkür ederim.” der.

Rehber Öğretmen/
Psikolojik Danışman’a Not

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tanışma etkinliği için katılımcılara yönelik isimlikleri ve katılımcıların isimlerinin yer aldığı küçük not kağıtlarını hazır bulundurur.

OTURUMLAR

1. Oturum

Oturumun Adı: Kedi Sarma Korkuyor ve Üzülüyor	
Oturumun Amacı	Korku ve üzüntü duygularını tanımak.
Kazanım	<ul style="list-style-type: none">• Üzüntü duygusunu fark eder.• Korku duygusunu fark eder.
Süre	30 dk
Araç-Gereç, Materyal	Kahraman Kedi Sarma Zorlukları Yeniyor (Hikâye 1 Kedi Sarma Ağaçta), Renkli kartonlar, Oynar göz, Ağız için boncuk/pul/kartonlar
Danışma Süreci	<ol style="list-style-type: none">1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman ve özeleğitim öğretmeni sınıfa birlikte girer. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanın kucağında Kedi Sarma vardır. Kendini ve Kedi Sarma'yı sınıfa tanıtmak için aşağıdaki açıklamayı yapar: "Merhaba, ben sizin rehber öğretmeniz/psikolojik danışman ...Kucağımdaki de Kedi Sarma. Ona dokunmak ister misiniz?" der. Kedi Sarma'ya dokunmak isteyen öğrenciler için biraz zaman tanır.2. Daha sonra özel eğitim öğretmeni de aşağıdaki açıklamayı yapar: "Sevgili çocuklar, rehber öğretmen/psikolojik danışman sizlerle hikâye okuyacak, etkinlikler yapacak. Ben de sizlerle birlikte sınıfta olacağım. Herhangi bir ihtiyaç anında hem bana hem rehber öğretmen/psikolojik danışmana söyleyebilirsiniz."3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki açıklamayı yapar: "Biz bugün Kedi Sarma ile birlikte size hikâye okuyacağız. Sonra da tekerleme söyleyip dans edeceğiz. Hadi bunun için bir oturma düzeni oluşturalım" der.4. Rehber öğretmen/psikolojik danışman öncelikle kitabı göstererek öğrencilerin meraklanmasını sağlar. "Bakın hikâye kitabıma, üzerinde Kedi Sarma var. Ne kadar da cesur duruyor. Şimdi onun kahramanlıklarını okuyacağız." der.

	<p>5. Rehber öğretmen/psikolojik danışman hikâyeyi okur. Okurken gerekli yerlerde tonlama yapar, bazen ayağa kalkar bazen oturduğu yerde canlandırmada bulunur.</p> <p>6. Rehber öğretmen/psikolojik danışman hikâyeye okumayı tamamladıktan sonra öğrencilere ne hatırladıklarını sorar. Sınıfın durumuna göre gerekli yerlerde öğretmen özetleme yapar, öğrencilere destek olur. “Hikâyenin kahramanı kim? Karga uçtuğunda Kedi Sarma ne hissetti? Ağacın tepesinde olduğunu görünce Kedi Sarma ne hissetti?” gibi sorular sorulur. Rehber öğretmen/psikolojik danışman verilen cevaplardan sonra hikâye hakkında kısa bir özetleme yapar.</p> <p>7. Rehber öğretmen/psikolojik danışman hikâyede yer alan konuyla ilgili tekerlemeyi önce kendi söyler, parantez içindeki hareketleri gerçekleştirir. Sonra tekerlemeyi tüm sınıf birlikte söyleyip hareketleri yaparlar. “Dolu dolu oldu gözlerim üzülünce (iki elini yumruk yaparak gözlerinin altında çevirir) Tutamam kendimi ağlarım üzülünce (ağlayan yüz ifadesi canlandırma) Tir tir titredi bacaklarım korkunca (ellerini dizlerine koyar ve dizlerini titretir) Gözlerim kocaman olur korkuyla bakınca (korkmuş yüz ifadesi canlandırma)”</p> <p>8. Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki özetlemeyi yaparak oturumu sonlandırır. “Bugün Kedi Sarma’nın üzüntü ve korku duygularını anlaması ile ilgili hikâyeye okuduk. Sonra da üzüntü ve korku ile ilgili tekerlememizi söyleyip dans ettik. Hepinize teşekkür ederim. Bakalım bundan sonra Kedi Sarma’nın nasıl bir kahramanlığı olacak”.</p>
Atölye Süreci	<p>1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman tekerleme (önceki oturumda söylenen) ile sınıfı ısındırır. “Merhaba, ben ve Kedi Sarma sizinle oyun oynamaya geldik. Birlikte tekerlememizi söyleyip dans edelim” der.</p>

	<p>2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman korku ve üzüntü duygularının yüz ifadesinin olduğu çalışmayı öğrencilerle birlikte gerçekleştirir.</p> <p>“Gelirken size renkli kartonlar, oynar göz ve ağız yapmak için gerekli malzemeleri getirdim. Hep beraber korkmuş ve üzüntülü yüz ifadesi yapalım” der.</p> <p>3. Önce korkmuş yüz ifadesini yaparlar. Bu sırada rehber öğretmen/psikolojik danışman özel eğitim öğretmenin desteğiyle öğrencilerin kesme, yapıştırma ve yüz ifadesini oluşturmalarını sağlar. Gerekli yerlerde pekiştireçler verir. Herkes korkmuş yüz ifadesini tamamlayınca aynı işlemi üzülmüş yüz ifadesi için yaparlar.</p> <p>4. Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki açıklama-yı yaparak atölye etkinliğini sonlandırır:</p> <p>“Harika yüz ifadeleri yaptınız. Hepinize teşekkür ederim. Onlar sizin artık, elinize sağlık. Bugün yapmış olduğunuzu yüz ifadelerini ailelerinize tanıtmanızı istiyorum. Hadi bugün burada bitirelim” der.</p>
<p>Rehber Öğretmen/ Psikolojik Danışman’a Not</p>	<ul style="list-style-type: none">• Oturma düzeni ve hikâye okuma süreci için psikoeğitimin uygulama esaslarını okumayı unutmayınız.• Atölye çalışması sırasında müzik kullanabilirsiniz.• Atölye çalışması sonrası yapılan etkinliklerin aile ile paylaşımı önemlidir.

Hikâye 1: Kedi Sarma Ağaçta



Günlerden bir gün Kedi Sarma ormanda maceradan maceraya koşarken bir de ne görsün! Büyük bir ağacın dalına konmuş sevimli bir karga! Kargayı gören Kedi Sarma onunla oynamak için hızlıca ağaca tırmanmış. O sırada sevimli karganın anne ve babası yemek yemek için çağırılmış. Bunu duyan karga pırrrr diye yuvasına uçuvermiş.



Kedi Sarma kargayla oynayamadığı için çok üzölmüş, gözleri dolu dolu olmuş. Dayanamamış ve başlamış ağlamaya. Ağlamış da ağlamış!



Kedi Sarma çok yüksekte olduğunu fark etmiş ve nasıl ineceğini düşünmeye başlamış. Aşağı düşmekten çok korkmuş. Korkudan bacaklarının titrediğini hissetmiş.



Kedi Sarma "Şimdi ne yapacağım." diye düşünmeye başlamış. Eeee Bizim Kedi Sarma çok akıllıymış, ne yapacağını hemen bulmuş. Kedi Sarma yavaş yavaş güçlü dalları kullanarak yere inmeyi başarmış.



Kahraman Kedi Sarma derin bir "ohhhhhh" çekmiş!

2. Oturum

Oturumun Adı: Kedi Sarma Nefes Egzersizini Öğreniyor	
Oturumun Amacı	Zorlayıcı olaylarla kendi baş etme becerilerini öğrenir.
Kazanım	Zorlayıcı olaylarla baş etmede kişisel kaynaklarını fark eder.
Göstergeler	Korktuğunda nefes egzersizi yapar.
Süre	30 dk.
Araç-Gereç, Materyal	<ol style="list-style-type: none">1. Kahraman Kedi Sarma Zorlukları Yeniyor (Hikâye 2 Kedi Sarma Korkusuyla Baş Etmeyi Öğreniyor)2. Öğrenci sayısı kadar çiçek3. Öğrenci sayısı kadar köpüklü baloncuk
Danışma Süreci	<ol style="list-style-type: none">1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman Kedi Sarma ile sınıfa girer. Kedi Sarma ile birlikte Kedi Sarma'nın yeni bir macerasını okuyacaklarını söyler. "Merhaba, ben ve Kedi Sarma sizlere Kedi Sarma'nın kahramanlıklarını okumaya geldik. Ben neler olduğunu çok merak ediyorum" der.2. Öğrencilerin Kedi Sarma ve maceraları ile ilgili duygu ve düşüncelerini ifade etmesi için zaman tanınır.3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman öncelikle kitabı göstererek öğrencilerin meraklanmasını sağlar: "Bakın hikâye kitabıma, üzerinde Kedi Sarma var. Sizce neler olmuş olabilir?" diye sorar.4. Rehber öğretmen/psikolojik danışman hikâyeyi okur. Okurken gerekli yerlerde tonlama yapar, bazen ayağa kalkar bazen oturduğu yerde canlandırmada bulunur.5. Rehber öğretmen/psikolojik danışman hikâye okumayı tamamladıktan sonra öğrencilere ne hatırladıklarını sorar. Sınıfın durumuna göre gerekli yerlerde özetleme yapar, öğrencilere destek olur. "Kedi Sarma aniden uyandığında ne hissetti? Korkunca ne yaptı? Annesi ona ne öğretti?" gibi sorular sorulur. Rehber öğretmen/psikolojik danışman verilen cevaplardan sonra hikâye hakkında kısa bir özetleme yapar.6. Rehber öğretmen/psikolojik danışman hikâyede yer alan konuyla ilgili tekerlemeyi önce kendi söyler, parantez içindeki hareketleri gerçekleştirir. Sonra tekerlemeyi tüm sınıf birlikte söylerler.

	<p>“Önce kokla çiçeği, (Hayali çiçek koklama) Sonra muma üfle (Hayali mum üfleme) Yaparsan söylediklerimi (Eller yukarı) Korkuna güle güle (Güle güle hareketi)”</p> <p>7. Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki özetlemeyi yaparak oturumu sonlandırır. “Bugün Kedi Sarma’nın korkusuyla baş etmesi ile ilgili hikâye okuduk. Nefes egzersizinin nasıl yapıldığını gördük. Sonra da tekerlememizi söyleyip dans ettik. Hepinize teşekkür ederim. Bakalım bundan sonra Kedi Sarma’nın nasıl bir kahramanlığı olacak”.</p>
<p>Atölye Süreci</p>	<p>1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman tekerleme (önceki oturumda söylenen) ile sınıfı ısındırır. “Merhaba, ben ve Kedi Sarma sizinle oyun oynamaya geldik. Birlikte tekerlememizi söyleyip dans edelim” der.</p> <p>2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki açıklamayı yapar: “Çocuklar, Kedi Sarma hikâyede çok korkunca rahatlamak için nefes egzersizi yapıyordu. Biz de yapalım, öğrenelim. Üzülünce ya da korkunca uygulayabilirsiniz”.</p> <p>3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman ayakta Kedi Sarma ile birlikte. Nefes egzersizinin nasıl olduğunu tarif eder ve öğrencilerin onu tekrar etmesini sağlar. “Sizlere bir çiçek bir de baloncuk getirdim. Önce çiçeği koklayalım” der. Tüm öğrencilerin çiçeği koklaması sağlanır. Bu sırada gerekli yerlerde destek olunup pekiştireçler verilebilir. Tüm öğrenciler koklama alıştırmalarını yaptıktan sonra çiçekleri öğretmen toplar. Ardından köpük baloncukları dağıtır. Bu aşamada ise köpük baloncuk üfleme alıştırmaları yapılır. “Hadi şimdi de köpük baloncuk üfleyeceğiz” der. Tüm öğrencilerin köpük baloncuk üflemesi sağlanır. Bu sırada gerekli yerlerde destek olunup pekiştireçler verilebilir. Tüm öğrencilerin üfleme işlemini yapması sağlanır. Son olarak, rehber öğretmen/psikolojik danışman bu iki alıştırmayı birleştirerek tüm öğrencilerle birlikte nefes egzersizini yapar.</p>
<p>Rehber Öğretmen/ Psikolojik Danışman’a Not</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oturma düzeni ve hikâye okuma süreci için psikoeğitimin uygulama esaslarını okumayı unutmayınız. • Atölye çalışması sırasında müzik kullanabilirsiniz. • Atölye çalışması sonrası yapılan etkinliklerin aile ile paylaşımı önemlidir.

Hikâye 2: Kedi Sarma Nefes Egzersizi Öğreniyor







Tam da o sırada dışarıda bir gürültü koptu. Kedi Sarma sıçrayarak uyandı, çok korkmuştu. Hemen cama doğru koştu. O da ne! Dışarıda çok şiddetli yağmur yağıyor, şimşekler çakıyordu.



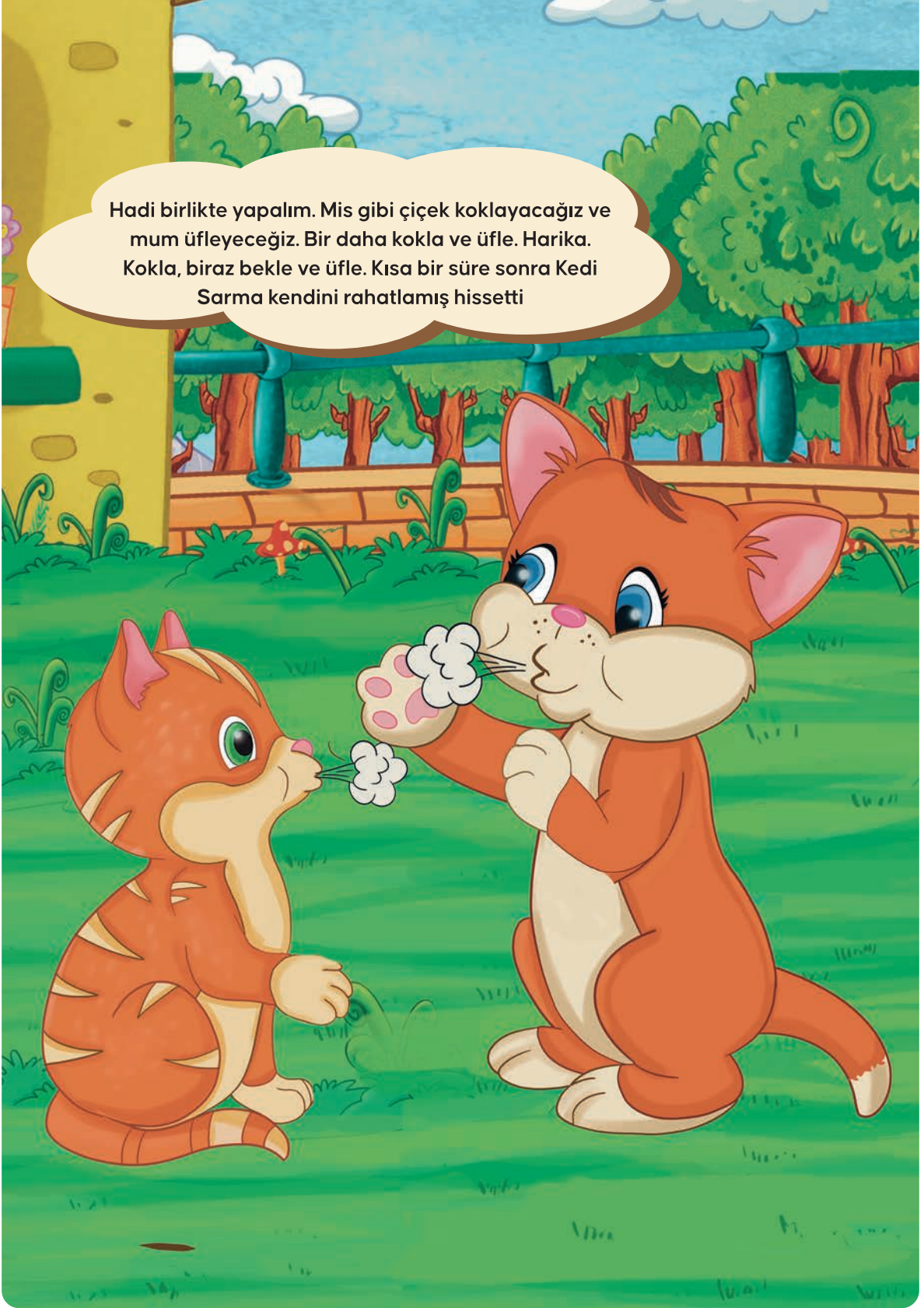
Kedi Sarma korkuyla annesinin yanına koştu. Annesi Kedi Sarma'nın korktuğunu anlamıştı ve ona sıkıca sarıldı.

"Bak şimdi, sana çok özel bir şey öğreteceğim ve sen bu sayede rahatlayacaksın."



Şimdiiii elinde bir çiçek varmış gibi düşün ve yavaşça onu kokla. Çiçeğin mis gibi kokusunu burnunda hisset. Sonra bir muma üfler gibi nefesini ver.

Hadi birlikte yapalım. Mis gibi çiçek koklayacağız ve mum üfleyeceğiz. Bir daha kokla ve üfle. Harika. Kokla, biraz bekle ve üfle. Kısa bir süre sonra Kedi Sarma kendini rahatlamış hissetti





3. Oturum

Oturumun Adı: Kedi Sarma'nın Dedesi Hastalanıyor	
Oturumun Amacı	Zorlayıcı olaylarla baş ederken güvendiği kişilerden yardım alabileceğini öğrenir.
Kazanım	Zorlayıcı olaylarla baş etmede çevresel kaynaklarını fark eder.
Göstergeler	Kendisi ya da başkası hastalanınca çevresindeki yetişkinlerden yardım ister.
Süre	30 dk.
Araç-Gereç, Materyal	Kahraman Kedi Sarma Zorlukları Yeniyor (Hikâye 3 Canım Dedem Hasta Olmuş)
Danışma Süreci	<ol style="list-style-type: none">1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman kedi Sarma ile sınıfa girer. Kedi Sarma ile birlikte Kedi Sarma'nın yeni bir macerasını okuyacaklarını söyler: "Merhaba, ben ve Kedi Sarma sizlere Kedi Sarma'nın Kahramanlıklarını okumaya geldik. Ben neler olduğunu çok merak ediyorum" der.2. Öğrencilerin Kedi Sarma ve maceraları ile ilgili duygu ve düşüncelerini ifade etmesi için zaman tanınır.3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman öncelikle kitabı göstererek öğrencilerin meraklanmasını sağlar. "Bakın hikâye kitabıma, üzerinde Kedi Sarma var. Sizce neler olmuş olabilir?" diye sorar.4. Rehber öğretmen/psikolojik danışman hikâyeyi okur. Okurken gerekli yerlerde tonlama yapar, bazen ayağa kalkar bazen oturduğu yerde canlandırmada bulunur.5. Rehber öğretmen/psikolojik danışman hikâyeyi okumayı tamamladıktan sonra öğrencilere ne hatırladıklarını sorar. Sınıfın durumuna göre gerekli yerlerde öğretmen özetleme yapar, öğrencilere destek olur. "Kedi Sarma dedesinin hasta olduğunu görünce ne yaptı? Doktor teyzeyle konuşunca ne hissetti?" gibi sorular sorulur. Rehber öğretmen/psikolojik danışman verilen cevaplardan sonra hikâyeyi hakkında kısa bir özetleme yapar.6. Rehber öğretmen/psikolojik danışman hikâyede yer alan konuyla ilgili tekerlemeyi önce kendi söyler. Sonra tekerlemeyi tüm sınıf birlikte söylerler. Parantez içindeki hareketleri gerçekleştirebilirler. "Hasta olunca doktora giderim (öğrenciler yerinde yürür) İlaçlarımı içer iyileşirim (gülen yüz ifadesi) Hastalara yardım ederim (öğrenciler yerinde yürür) O iyileşir, ben sevinirim (öğrenciler zıplar)"

	<p>7. Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki özetlemeyi yaparak oturumu sonlandırır: “Bugün Kedi Sarma'nın dedesinin hasta olması ile ilgili hikâye okuduk. Hastalandığımız zaman bize doktorların yardım ettiğini gördük. Sonra da tekerlememizi söyleyip dans ettik. Hepinize teşekkür ederim. Bakalım bundan sonra Kedi Sarma'nın nasıl bir kahramanlığı olacak”.</p>
<p>Atölye Süreci</p>	<p>1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman tekerleme (danışma sürecinde söylenen) ile sınıfı ısındırır. “Merhaba, ben ve Kedi Sarma sizinle oyun oynamaya geldik. Birlikte tekerlememizi söyleyip dans edelim” der.</p> <p>2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman oyun düzenini kurar ve çocukların oynamasını sağlar. Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki açıklamayı yapar: “Çocuklar, Kedi Sarma hikâyede dedesi hastalanınca çok üzülmüştü. Sonra onu hastaneye götürdüler. Doktor teyze onu iyileştirdi ve Kedi Sarma çok mutlu oldu. Hadi şimdi bizde bunu oynayalım.” Rol oynama kısmı aşağıdaki açıklamalar doğrultusunda gerçekleştirilir. Canlandırma sırasında öğrencilere destek olunur. Çocuklardan biri anne, biri baba, biri Kedi Sarma, biri dede ve biri de doktor teyze olur. Sınıf bir sahne gibi kullanılır. Önce dede hastalanır, öksürür, konuşmakta ve yürümekte zorlanır. Bunu gören Kedi Sarma çok üzülür. Sonra anne ve babası gelir, dedeyi hasta görünce onu doktora götürmeye karar verirler. Hepsi arabaya biner hastaneye gider. Hastanede doktor teyze dedeyle ilgilenir, “deden iyi olacak” der. Dede iyileşir ve sarılırlar.</p> <p>3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman gönüllü öğrencilerin rol almasını sağlar. Tüm öğrencilerin canlandırmada yer alabilmesi için ihtiyaç halinde iki kere canlandırma yapılabilir. Sınıf mevcudu az ise rollerde azaltma yapılabilir.</p> <p>4. Rehber öğretmen/psikolojik danışman atölye etkinliğini tamamlar. “Harika bir canlandırma yaptınız. Çok güzel bir dede, Kedi Sarma, anne baba ve doktor teyze oldunuz. Hadi bugün buradan bitirelim” der.</p>
<p>Rehber Öğretmen/ Psikolojik Danışman'a Not</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oturma düzeni ve hikâye okuma süreci için psikoeğitimin uygulama esaslarını okumayı unutmayınız. • Atölye çalışması sırasında müzik kullanabilirsiniz. • Atölye çalışması sonrası yapılan etkinliklerin aile ile paylaşımı önemlidir.

Hikâye 3: Canım Dedem Hasta Olmuş





Günlerden bir gün Kedi Sarma burnuna gelen mis gibi kızarmış ekmeğin kokusuyla uyandı. Yataktan fırlayıp mutfağa koştu. Annesi çoktan uyanmış, kahvaltısını hazırlamıştı. Kedi Sarma "Günaydın anne, dedemi uyandırıp hemen geliyorum." dedi

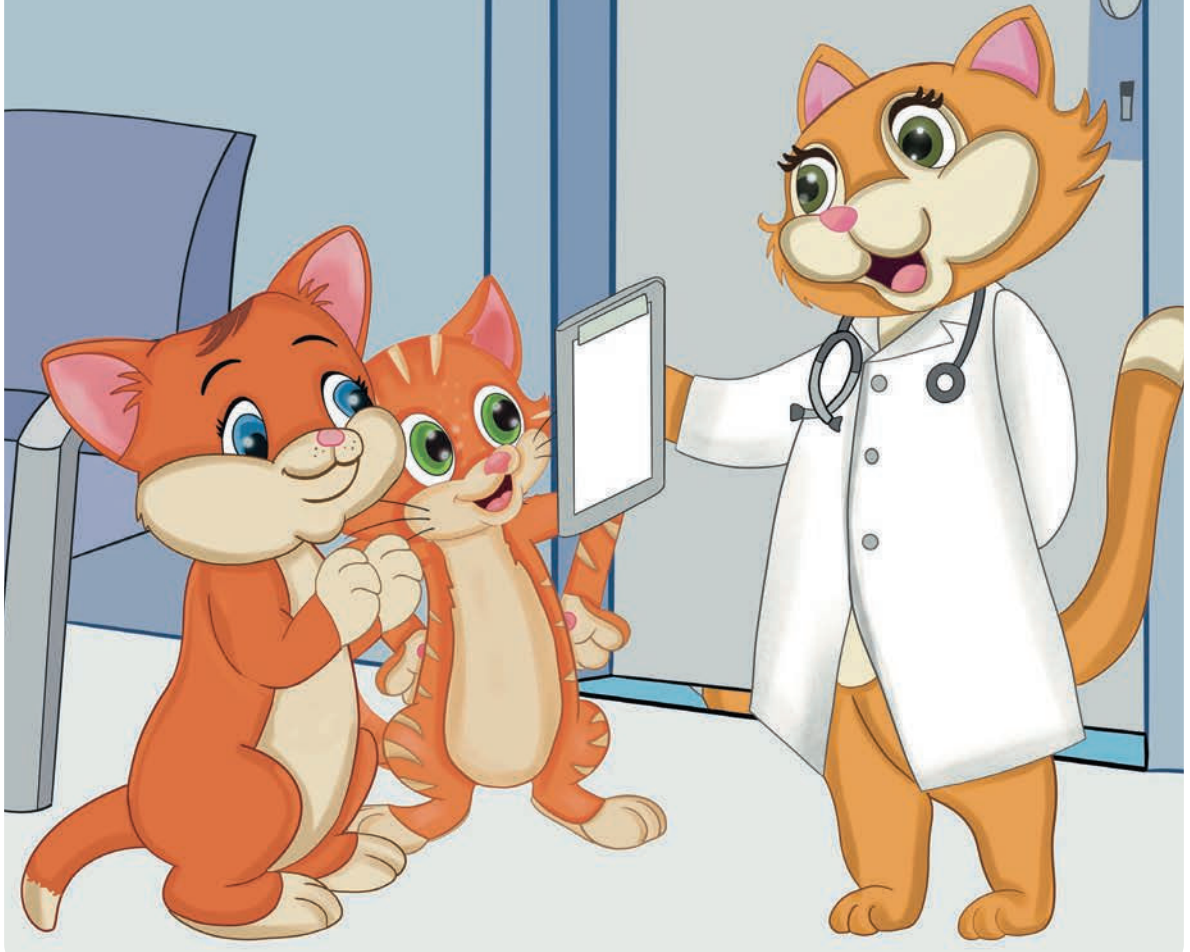


Dedesini uyandırmak için onun odasına koştı. Bir de ne görsün! Dedesi öksürüyor, hapşırıyor ve tir tir titriyordu. Belli ki, yataktan çıkamayacak kadar hasta olmuştu. Kedi Sarma dedesini ilk defa bu kadar hasta görüyordu. Onun için çok üzülmüştü.





Hastanede doktor teyze dedesini muayene etti ve ilaç verdi. Doktor Teyze dedesi için üzülen Sarma'ya "Demek, dedenin hastalandığını erkenden fark eden kahraman sensin! Merak etme, deden yakında iyileşecek" dedi. Kedi Sarma doktor teyzenin söylediklerinden sonra çok rahatladı ve mutlu oldu. Doktor teyzeye teşekkür ederek hep beraber evlerine döndüler.



4. Oturum

Oturumun Adı: Kedi Sarma'nın evini sel basıyor.	
Oturumun Amacı	Zorlayıcı olaylarla baş ederken çeşitli kurum ve kuruluşlardan yardım alacağını öğrenir.
Kazanım	Acil durumlarda 112'den yardım isteyebileceğini fark eder.
Göstergeler	Acil durumlarda aranması gereken numarayı söyleyebilir.
Süre	30 dk.
Araç-Gereç, Materyal	Kahraman Kedi Sarma Zorlukları Yeniyor (Hikâye 4 Kedi Sarma 112'den Yardım Almayı Öğreniyor) Çalışma Yaprağı-1
Danışma Süreci	<ol style="list-style-type: none">1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman Kedi Sarma ile sınıfa girer. Kedi Sarma ile birlikte Kedi Sarma'nın yeni bir macerasını okuyacaklarını söyler. "Merhaba, ben ve Kedi Sarma sizlere Kedi Sarma'nın Kahramanlıklarını okumaya geldik. Bugünkü hikâyemiz Kedi Sarma'nın son macerası olacak. Ben çok merak ediyorum neler olduğunu" der.2. Öğrencilerin Kedi Sarma ve maceraları ile ilgili duygu ve düşüncelerini ifade etmesi için zaman tanınır.3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman öncelikle kitabı göstererek öğrencilerin meraklanmasını sağlar. "Bakın hikâye kitabıma, üzerinde Kedi Sarma var. Sizce neler olmuş olabilir?" diye sorar.4. Rehber öğretmen/psikolojik danışman hikâyeyi okur. Okurken gerekli yerlerde tonlama yapar, bazen ayağa kalkar bazen oturduğu yerde canlandırmada bulunur.5. Rehber öğretmen/psikolojik danışman hikâye okumayı tamamladıktan sonra öğrencilere ne hatırladıklarını sorar. Sınıfın durumuna göre gerekli yerlerde öğretmen özetleme yapar, öğrencilere destek olur. "Kedi Sarma evlerini su basınca ne hissetmiş olabilir? Kedi Sarma'nın babası evlerini su basınca nereyi aradı?" gibi sorular sorulur. Rehber öğretmen/psikolojik danışman verilen cevaplardan sonra hikâye hakkında kısa bir özetleme yapar.

	<p>6. Rehber öğretmen/psikolojik danışman hikâyede yer alan konuyla ilgili tekerlemeyi önce kendi söyler. Sonra tekerlemeyi tüm sınıf birlikte söylerler. “Aradım bir bir ikiyi, (Eller ile 1-1-2) Çağırdım itfaiyeyi (Telefon ile arama) Yardıma ihtiyacın varsa (Eller yukarı) Bir, bir, iki yanında (Eller ile 1-1-2)”</p> <p>7. Rehber öğretmen/psikolojik danışman özetleme yaparak oturumu sonlandırır. “Bugün Kedi Sarma’nın evini sel suları bastı ve onları itfaiye kurtardı. Acil durumlarda 1-1-2’yi arayacağımızı öğrendik. Hepinize teşekkür ederim. Kedi Sarma’nın kahramanlıklarının sonuna geldik.”</p>
Atölye Süreci	<p>1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman tekerleme (bir önceki oturumda söylenen) ile sınıfı ısındırır. “Merhaba, ben ve Kedi Sarma sizinle oyun oynamaya geldik. Birlikte tekerlememizi söyleyip dans edelim” der.</p> <p>2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman Çalışma yaprağı-1’i dağıtır. Tüm öğrencilerin itfaiye şapkasını boyamasını sağlar. Daha sonra uygun bir biçimde kesimleri yaparak şapka olmasını sağlarlar. Öğrencilere bu şapkalar hediye edilir.</p> <p>3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman atölye etkinliğini tamamlar. “Harikasınız. Tekerlemeyi çok güzel söylediniz ve dans ettiniz. İtfaiye şapkaları da size çok yakıştı. Teşekkür ederim. Hadi bugün buradan bitirelim” der.</p>
Rehber Öğretmen/ Psikolojik Danışman’a Not	<ul style="list-style-type: none">• Oturma düzeni ve hikâye okuma süreci için psikoeğitimin uygulama esaslarını okumayı unutmayınız.• Atölye çalışması sırasında müzik kullanabilirsiniz.• Atölye çalışması sonrası yapılan etkinliklerin aile ile paylaşımı önemlidir.

Hikâye 4: Kedi Sarma 112'den Yardım Almayı Öğreniyor



Ayaklarının ısladığını fark eden Kedi Sarma arkasına dönüp baktı. Bir de ne görsün sokak kapısından sular eve dolmaya başlamıştı. Birden panikledi Kedi Sarma, annesine sarıldı.





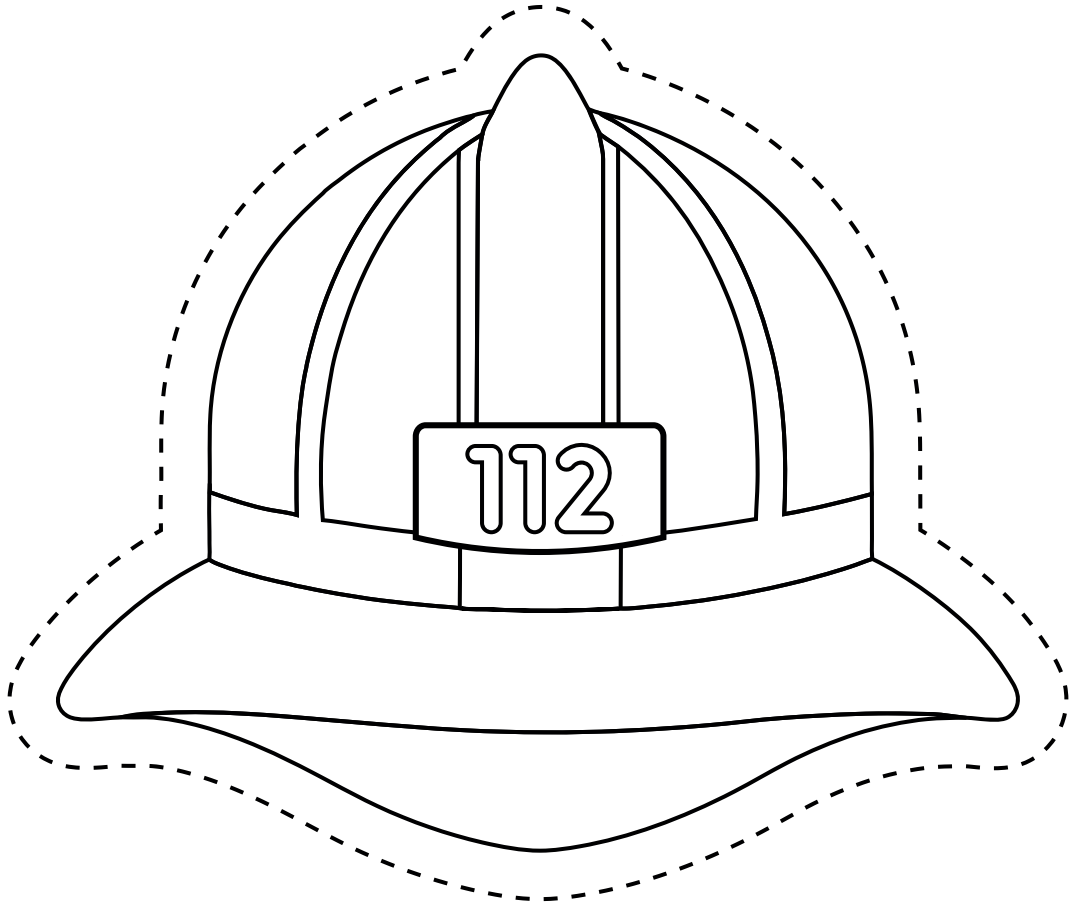
Kedi Sarma'nın babası
1-1-2 tuşlarına basarak
itfaiyeyi aradı. "Alo, Evimizi
su bastı, bize yardımcı olur
musunuz?" dedi.

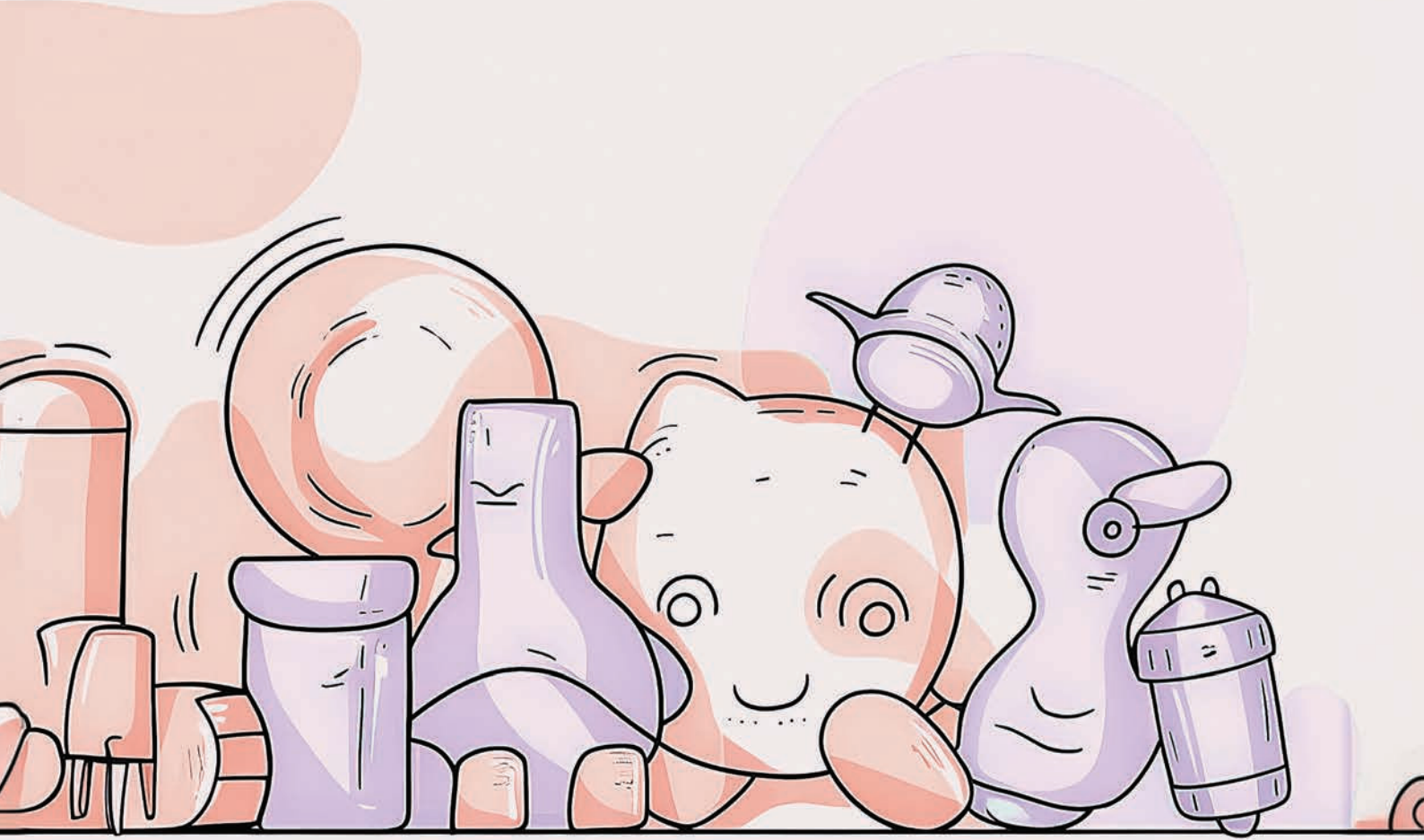


Hızlıca gelen itfaiye görevlileri Kedi Sarma ve anne babasını kurtardılar. Evden suları boşalttılar.



Çalışma Yapradı 1:





Bu yayın Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile hazırlanmıştır.
Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir. Para ile satılmaz.



**Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü**

unicef 
her çocuk için